

Teriyaki Donburi mit Hackfleisch Champignons und Pak Choi auf Limettenreis

25 – 35 Minuten • 693 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischte
Hackfleischzubereitung



Jasminreis



Pak Choi



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	400 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2899 kJ/693 kcal
Fett	4,4 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12 g
Kohlenhydrate	11,5 g	76,4 g
– davon Zucker	1,7 g	11,6 g
Eiweiß	5,4 g	35,9 g
Salz	0,71 g	4,74 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko

SN: Senegal NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



1 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

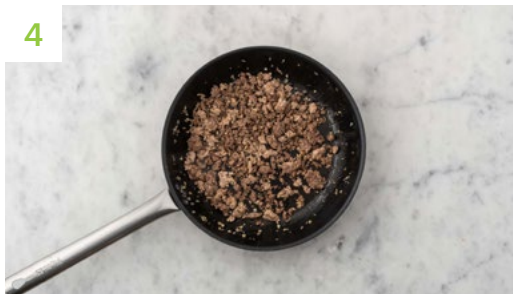


3 Chili schneiden

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Hackfleisch braten

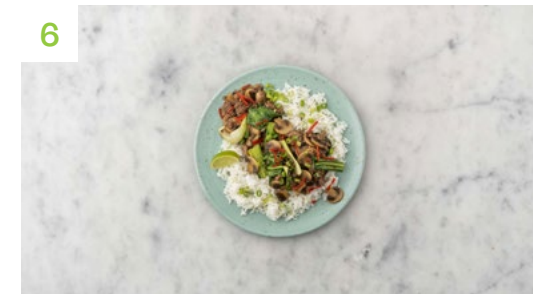
Hackfleisch, **Ingwerpaste** und **Knoblauch** in eine große, kalte Pfanne geben. **Hackfleisch**, **Ingwerpaste** und **Knoblauch** unter Rühren erhitzen und wenn die Pfanne heiß ist, weitere 1 – 2 Min. krümelig anbraten.

Pak Choi, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** zugeben und 3 – 6 Min. mit braten, bis das **Hackfleisch** durchgegart ist.



5 Stir fry fertigstellen

Hackfleisch mit **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** untermischen und auf Teller verteilen. **Stir Fry** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) toppen. Mit restlichen **Limettenvierteln** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

